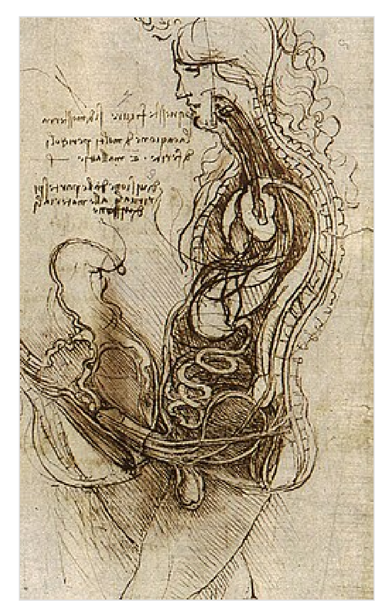


Orgazm

Orgazm, cinsel uyarı sonucunda ulaşılan ve kişiye zevk veren fizyolojik ve psikolojik durumdur.[1] Pelvis bölgedeki ritmik kas kasılması ile sonuçlanır. Orgazm, cinsel deneyimin en üst düzeyidir. Bu durum, genellikle erkeklerde ereksiyon (sertleşme) sonrası yaşanan boşalma, kadınlarda ise klitoris ve G noktasının uyarılması sonucu vajinada kasılmalar olması ile gerçekleşir.[2] Orgazm sırasında her iki cinste de kızarma, nefes ve kalp hızının artması, istemsiz kasılmalar, bazen de titreme gibi fiziksel etkiler beraber görülür.[2] Orgazma cinsel ilişki ya da mastürbasyon ile ulaşılabilir. Orgazm durumu 10 ila 20 saniye arası kadar sürer. Ama kullanılan bazı ilaç ve kremlerle bu süre uzatılabilir.


Bir kadının vajinasına girmiş bir erkek penisinin çizimi. (Leonardo da Vinci)

Kadınlar, erkeklerden daha geç orgazma ulaşmalarına karşın, eğer gerekli uyarı verilirse erkeklerden daha kapsamlı (şiddetli) orgazm durumları yaşayabilmektedirler.[3] Öte yandan, şayet kadınlara gerekli uyaranlar sağlanırsa, erkeklerden daha çabuk ve şiddetli orgazmı yaşayabilirler.[4][5] Ayrıca, erkek orgazmından farklı olarak kadınlar, cinsel ilişki esnasında birden fazla kez orgazm yaşayabilmektedirler.

İnsan orgazmı genellikle erkeklerde penisin ve kadınlarda klitorisin fiziksel cinsel uyarılmasından kaynaklanır. Cinsel uyarılma, kendi kendine uygulama (mastürbasyon) veya seks partneri (seksüel penetrasyon, sürtünme yoluyla cinsel ilişki veya diğer insan cinsel eylemi) ile olabilir. Orgazm sonrasında her iki cinste de salgılanan serotonin hormonu mutluluk vericidir ve bu deneyimin iyi hatırlanmasında etkili olur.[6] Avusturyalı psikiyatrist Wilhelm Reich, orgazmı cinsel periyodun dördüncü basamağı olan "boşalma" terimi ile ifade eder.[7]

İnsan orgazmını çevreleyen sağlık etkileri çeşitlidir. Cinsel aktivite sırasında, merkezî sinir sistemindeki değişikliklerin yanı sıra, prolaktin (LTH) tarafından oluşturulan rahat bir durum da dâhil olmak üzere birçok fizyolojik tepki vardır.

Orgazma ulaşmak

Ana maddeler: Cinsel uyarılma ve Erojen bölge

Orgazm zevki; vajinal seks, anal seks, oral seks, penetran olmayan seks veya mastürbasyon da dâhil olmak üzere çeşitli cinsel aktiviteler sırasında elde edilebilir.[8] Ayrıca vibratör veya erotik elektrostimülasyon gibi bir seks oyuncağının kullanılmasıyla da elde edilebilir. Meme uçlarının veya diğer erojen bölgelerin uyarılması sonucunda orgazma ulaşmak daha nadirdir.[9]

Bunun dışında, ergenlik döneminde erkeklerde sık olmakla beraber, kadınlarda da nadir de olsa uyku sırasında orgazm görülebilir veya zorla orgazm gibi psikolojik uyarılma yoluyla orgazm yaşanılabilir.[10] Sadece psikolojik uyarı ile orgazm, ilk kez omurilik yaralanması olan kişilerde rapor edilmiştir.[11]

Her iki cinste erojen bölgeler.

Cinslerde orgazmın oluşması

Erkeklerde orgazm

Ana maddeler: Sertleşme, Boşalma ve Meni

Erkeklerde orgazma ulaşmanın en yaygın yolu, penisin fiziksel olarak uyarılmasıdır.[12] Bunun ardından genellikle boşalma (ejakülasyon) gerçekleşir ve spermlerin bulunduğu meni sıvısı, penisin ucundan dışarıya atılır. Bu meni atılması sırasında idrar yolundaki kaslar 4 – 7 kere kasılarak kişiye haz verir.[10] Ancak nadir de olsa erkeklerin boşalmadan orgazm olması da mümkündür.[13] Çocuk cinselliğinin yanı sıra, ergenlik öncesi erkek çocuklar da kuru orgazm yaşarlar.[14] Kuru orgazmlar; retrograd ejakülasyon (meninin idrar kesesine kaçması) veya hipogonadizm sonucunda ortaya çıkabilir.

Ayrıca erkekler, prostatın uyarılmasıyla da orgazma ulaşabilirler.[15] Erkek orgazmının geleneksel görüşü iki aşamadadır: Orgazmı takip eden bir boşalma deneyimi, anında ve ardından gelen bir rahatlatıcı dönem.[16]

Kadınlarda orgazm

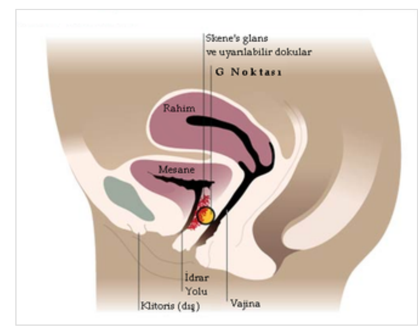
Ana madde: Kadınlarda boşalma

Cinsel birleşme sonrası boşalma ile orgazma ulaşan bir erkek.

Kadınlarda orgazma ulaşmanın en yaygın yolu, klitorisin uyarılmasıdır.[17] Özellikle eski araştırma yayınlarındaki bir yanılgı, vajinanın tamamen duyarsız olduğudur. Ancak vajinanın ön duvarında ve labium minör üst birleşim yeri ile üretra arasında özellikle hassas olan bölgeler vardır. G noktası olarak tanımlanan alan, orgazmı sağlar.[18] Vajinanın sinir uçlarının en büyük konsantrasyonu, vajinanın alt üçte birlik kısmında (girişe yakın) bir yerdedir.[19]

Orgazm için gereken uyaranlar;

1. G noktasının uyarılmış olması
2. Klitorise uygulanan sabit hızlı bir titreşim



Kadın üreme organının yandan görünüşü

Kadın orgazm esnasında miyometriyum kasında, uyarılma sonucu aşağı doğru yani vücudun dışına doğru dalgalar halinde kasılmalar yaşar. Bu esnada erkek orgazmındaki gibi dışarıya salgı boşaltılmaz. Bu erkeğin üreme organına yani sperm üretimine has bir durumdur. Kadınlarda her ay bir adet yumurta üretir ve regl döneminde vücuttan atılır yani erkeklerdeki gibi her cinsel birleşimde vücuttan çıkarılması gereken bir salgı söz konusu değildir. Kadınlarda sadece yumurtlama dönemi gibi zamanlarda veya cinsel yönden istekli olunması durumunda vajinada akıntı/ıslaklık oluşur.

Kadınlarda orgazm yaşanması için gereken en önemli faktörler;

1. Cinsel yönden istekli olmak
2. Zihnen stres ve baskıdan uzak olmak (Toplumsal veya bireysel baskıyla büyümek her cinsiyetten kişiyi orgazmdan uzaklaştırabilir.)
3. Kendini tanımak / Deneyimlilik (Daha önce deneyimlemiş olmak tekrar orgazm yaşamayı çok kolaylaştırır.)
4. Partnerle deneyimleniyorsa uyumlu olmak (Penis ve klitorisin arasındaki uyumsuzluğun yanı sıra cinsel zevkler arasındaki uyumsuzluk da orgazma ulaşmaya engel teşkil eder.)

Sağlık

Orgazm ve bir bütün olarak cinsel aktivite, birçok ana bedensel sistemin çalışmasını gerektirebilecek fiziksel aktivitelerdir.[20] Orgazm olamama veya bol miktarda cinsel uyarıdan sonra orgazma ulaşmada düzenli olarak zorluk, *anorgazmi* veya *inorgazmi* olarak adlandırılır.[21][22]

Kaynakça

1. ^ "Orgazm Nedir" (https://www.jineped.com/https://www.jineped.com/orgazm-nedir). *jineped.com*. 21 Kasım 2017. 26 Haziran 2023 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20230626064346/https://www.jineped.com/https://www.jineped.com/orgazm-nedir). Erişim tarihi: 26 Haziran 2023.
2. ^ *a b* "Orgasm | ScienceDirect Topics" (https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/orgasm). *www.sciencedirect.com*. 15 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220115064312/https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/orgasm). Erişim tarihi: 26 Haziran 2023.
3. ^ "Female orgasm: Everything you need to know" (https://www.medicalnewstoday.com/articles/female-orgasm). *medicalnewstoday.com* (İngilizce). 13 Şubat 2020. 2 Kasım 2021 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20211102181157/https://www.medicalnewstoday.com/articles/female-orgasm). Erişim tarihi: 26 Haziran 2023.
4. ^ "Physiology of Orgasm" (https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-60761-916-1_4). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113180919/https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-60761-916-1_4). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
5. ^ Tedavisi, Vajinismus. "Kadınlarda Orgazm Nasıl Meydana Gelir?" (https://www.vajinismustedavisi.com.tr/kadinlarda-orgazm-nasil-meydana-gelir). *Hera Vajinismus*. 26 Haziran 2023 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20230626064347/https://www.vajinismustedavisi.com.tr/kadinlarda-orgazm-nasil-meydana-gelir). Erişim tarihi: 26 Haziran 2023.
6. ^ "Orgazm nedir ve orgazm sırasında neler oluyor" (https://blog.uni-koeln.de/saltuerk/2022/11/11/orgazm-nedir-ve-orgazm-sirasinda-neler-oluyor/). *GENETİK*. 11 Kasım 2022. 26 Haziran 2023 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20230626064350/https://blog.uni-koeln.de/saltuerk/2022/11/11/orgazm-nedir-ve-orgazm-sirasinda-neler-oluyor/). Erişim tarihi: 26 Haziran 2023.
7. ^ "Vagetoterapi ve Orgazm" (https://tr.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich#Vagetoterapi_ve_Orgazm). 24 Eylül 2010 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20100924131208/http://tr.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich#Vagetoterapi_ve_Orgazm). Erişim tarihi: 24 Ekim 2009.
8. ^ "What Does It Feel Like and How to Have Them" (https://www.healthline.com/health/healthy-sex/types-of-orgasms). 1 Kasım 2021 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20211101032301/https://www.healthline.com/health/healthy-sex/types-of-orgasms). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.

9. ^ "5 tips for having a better orgasm: the female perspective" (https://www.becausehealth.com/blog/5-tips-having-better-orgasm-female-perspective). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175916/https://www.becausehealth.com/blog/5-tips-having-better-orgasm-female-perspective). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
10. ^ a b "Orgazm nedir? Erkekler ve kadınlarda orgazm nasıl olur?" (https://web.archive.org/web/20201030201405/https://www.medicalpark.com.tr/orgazm-nedir/hg-1842). *medicalpark.com.tr*. 30 Ekim 2020 tarihinde kaynağından (https://www.medicalpark.com.tr/orgazm-nedir/hg-1842) arşivlendi. Erişim tarihi: 11 Şubat 2022.
11. ^ "Hi, Here" (https://www.cosmopolitan.com/sex-love/advice/g3107/orgasm-guaranteed/). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175909/https://www.cosmopolitan.com/sex-love/advice/g3107/orgasm-guaranteed/). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
12. ^ "The Science of Male Climax" (https://www.verywellhealth.com/male-orgasm-information-2329076). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175913/https://www.verywellhealth.com/male-orgasm-information-2329076). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
13. ^ "Understanding the Male Climax" (https://www.everydayhealth.com/sexual-health/the-male-orgasm.aspx). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175905/https://www.everydayhealth.com/sexual-health/the-male-orgasm.aspx). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
14. ^ "Kuru Orgazm Nedir? Orgazm Nasıl Olur? | Probiyotix" (https://www.probiyotix.com/kuru-orgazm-nedir/). 22 Mayıs 2019. 30 Haziran 2019 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20190630182013/https://www.probiyotix.com/kuru-orgazm-nedir/). Erişim tarihi: 26 Haziran 2023.
15. ^ "7 Types of Orgasms and How to Have Them" (https://www.healthline.com/health/healthy-sex/male-orgasm). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175904/https://www.healthline.com/health/healthy-sex/male-orgasm). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
16. ^ "Normal male sexual function: emphasis on orgasm and ejaculation" (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4896089/). 1 Nisan 2021 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20210401182150/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4896089/). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
17. ^ "Everything You Need to Know" (https://www.everydayhealth.com/sexual-health/the-female-orgasm.aspx). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175910/https://www.everydayhealth.com/sexual-health/the-female-orgasm.aspx). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
18. ^ "Sex Video on How a Woman Reaches Orgasm" (https://www.webmd.com/sex-relationships/video/video-female-orgasm). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175904/https://www.webmd.com/sex-relationships/video/video-female-orgasm). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
19. ^ "Is the Female Orgasm Obvious? 4 People with Clitoris Describe The" (https://www.healthline.com/health/healthy-sex/female-orgasm-feels-like). 15 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220115062653/https://www.healthline.com/health/healthy-sex/female-orgasm-feels-like). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
20. ^ https://www.insider.com/orgasm-health-benefits-2018-11
21. ^ "How Orgasms Keep Your Skin Healthy, Clear, and Glowing" (https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/orgasm-benefits). 15 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220115062645/https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/orgasm-benefits). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.
22. ^ "9 Health Benefits Of Orgasms, From Experts" (https://www.mindbodygreen.com/articles/9-healthy-reasons-to-have-more-orgasms). 13 Ocak 2022 tarihinde kaynağından arşivlendi (https://web.archive.org/web/20220113175910/https://www.mindbodygreen.com/articles/9-healthy-reasons-to-have-more-orgasms). Erişim tarihi: 13 Ocak 2022.

Dış bağlantılar

- Kadınlarda Orgazm Sorunu (https://web.archive.org/web/20100605032448/http://www.gutbat.com/category/kadinlarda-orgazm-sorunu/)

G · T · D (https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%9Eablon:Cinsel_ili%C5%9Fki&action=edit)	**Cinsel ilişki**
Fizyolojik olaylar	Cinsel uyarılma · Cinsel uyarı · Erkeklerde sertleşme (Kadınlarda sertleşme) · Döllenme · Libido · Orgazm · Erkeklerde boşalma (Kadınlarda boşalma · Uykuda boşalma · Zevk suyu) · İnterseks · Âdet · Hamilelik
Üreme sağlığı ve Cinsel eğitim	Doğum kontrolü · Prezervatif · Güvenli seks (Cinsel yolla bulaşan hastalık) · Üreme tıbbı (Androloji · Jinekoloji · Üroloji) · Seksoloji · Cinsel işlev bozuklukları (Sertleşme bozukluğu · Hiperseksüalite · Frijit) · Masters & Johnson · Seks terapisi (PLISSIT modeli)
Kimlik	Cinsel kimlik · Cinsel yönelim · Cinsiyet kimliği · İkili cinsiyet · Erkek erkeğe seks · Kadın kadına seks
Seks ve hukuk	Cinsel rüşt yaşı · Ensest · Müstehcenlik · Cinsel istismar (Çocuğun cinsel istismarı · Siber taciz · Tecavüz · Cinsel kölelik · Cinsel şiddet · Cinsel taciz · Teşhircilik)
Tarih	1960'lardaki karşı kültür · Cinsel Devrim
İlişki ve toplum	Anarşizm ve aşk/seks · Aile planlaması · Evlilik · Evlilik öncesi cinsel ilişki · Poliamori · Hafifmeşreplik · Din ve cinsellik · Romantik · Cinsel perhiz · Cinsel cazibe · Cinsel etik · Cinsel tarafsızlık
Ülkelere	Türkiye · Çin · Antik Roma · Filipinler · Japonya · Güney Kore · ABD)

İnsan cinsel eylemi	Öpüşme · Baştan çıkarma · Sevişme (Ön sevişme) · Geleneksel seks · Seksüel penetrasyon (Seks pozisyonları · Anal seks · Fisting · Bareback · Pegging) · Oral seks (69 · Anilingus · Cunnilingus · Fellatio · Irrumatio · Autofellatio · Autocunnilingus) · Sanal seks (Siber seks · Seksting · Erotik konuşma) · Grup seks (Threesome · Foursome · Gang bang · Orgy · Swinging · Toplu mastürbasyon · Bukkake) · Mastürbasyon (Elle muamele · Ayakla muamele · Fellatio) · Boşalma (Surata boşalma · Üzerine attırma · Yüze boşalma · Snowballing · Gokkun · Bukkake · Creampie) · Sürtünme yoluyla cinsel ilişki · Cinsel fantezi · Cinsel fetişizm · Seksüel rol yapma · BDSM · Kink · Parafili
Seks sektörü	Kırmızı fener mahallesi (Sex shop · Genelev · Seks müzesi · Striptiz kulübü) · Erotizm · Pornografi (Pornografik film oyuncusu · Video oyunlarında cinsellik ve çıplaklık) · Seks turizmi · Seks işçisi · Fuhuş · Seks oyuncağı · Webcam modeli · Erotik edebiyat
Din ve cinsellik	İslam · Hristiyanlık · Yahudilik · Taoist
Hayvanlarda cinsel davranış · İnsan cinselliği · Seksoloji · Cinsel argo	

G · T · D (https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%9Eablon:%C4%B0nsan_%C3%BCreme_fizyolojisi&action=edit)

İnsan üremesi

Âdet döngüsü	Menarş · Âdet · Proliferatif dönem · Ovulasyon · Sekretuvar dönem
Gametogenez	Spermatogenez (spermatogonyum · spermatosit · spermatid · sperm) · Oogenez (oogonyum · oosit · ootid · yumurta) · Germ hücresi (gonosit · gamet)
İnsan cinsel eylemi	Cinsel uyarılma · Cinsel ilişki · Mastürbasyon · Sertleşme · Orgazm · Boşalma · Kadınlarda boşalma · Dölleme · İnsan döllenmesi / Doğurganlık · İmplantasyon · Hamilelik · Lohusalık · Seks mekaniği
üreme sisteminin gelişimi	Cinsel farklılaşma (Eşeysel dimorfizm · Kadınlaşma · Virilizasyon) · Ergenlik dönemi (Gonadarş · Tanner ölçeği · Pubarş · Menarş · Spermarş · Adrenarş) · İleri anne yaşı / Baba yaşı · Menopoz
Yumurta	Ovum · Yumurtlama · Ovıparite · Ovovivipar · Vivipar
Üreme endokrinolojisi ve kısırlık	Hipotalamus-hipofiz-gonad aksı · Hipotalamus-hipofiz-prolaktin ekseni · Androloji · Hormon
Meme	Telarş · Gelişme · Süt verme · Emzirme
İnsan üreme sistemi	Erkek · Kadın

Otorite kontrolü	BNF: cb11975532h (https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb11975532h) (data) (https://data.bnf.fr/ark:/12148/cb11975532h) · GND: 4043843-0 (https://d-nb.info/gnd/4043843-0) · LCCN: sh85095593 (https://id.loc.gov/authorities/subjects/sh85095593) · NKC: ph136625 (https://aleph.nkp.cz/F/?func=find-c&local_base=aut&ccl_term=ica=ph136625&CON_LNG=ENG) · NLI: 987007550935705171 (https://www.nli.org.il/en/authorities/987007550935705171)